

A surreal image of a woman in a red dress walking on a thin crescent moon against a dark blue starry night sky. A large, bright full moon is visible in the background. The woman is holding a black umbrella.

СНОВИДІННЯ

к.психол.н., практичний психолог

Мирончак Катерина

Трохи цифр і статистики..

- 1924 рік німецький психіатр Ганс Бергер створив електроенцефалограф (приклад, що записує електричну активність мозку) -- вивчення сну перейшло із сфери філософії до сфери науки (сомнологія, онейрологія)
- близько $\frac{1}{3}$ життя людина проводить у сні (близько 20 років)
- від 2000 до 3000 снів людина бачить щороку
- пам'ятає в межах від 5 до 150 снів/рік
- Повний цикл сну триває від 90 до 120 хв. (близько 4-5 циклів/ніч)
- Загальноприйнята норма сну для дорослої людини від 6 до 8 год./добу
- мутація гену DEC2 (норма сну до 4 годин на добу) - Ін-Хон Фу, Каліфорнійський університет, 2009 р.
- синдром Клейна-Левіна або синдром "сплячої красуні" (від 18 год. до 6 тижнів майже безпробудний сон , гіперсомнія)
- Взагалі без сну середньостатистична людина може знаходитися 3-4 дні. Рекорд максимального перебування без сну, без використання стимуляторів будь-якого роду, був встановлений у 1965 році американським школярем Ренді Гарднером з міста Сан-Дієго, штат Каліфорнія, який не спав протягом 264.3 годин (11 днів).

СТАДІЇ СНУ

I стадія Дрімоти	альфа-ритм (8-12 коливаний/с)	Первинний аналіз накопиченої за день інформації, під час якого приймається рішення, яку інформацію потрібно зберегти надовго, яку потрібно залишити на деякий час, а яку можна забути, як несуттєву.
II стадія	альфа-тета ритми	Та інформація, яку ми вирішили зберегти на деякий час, так і залишиться в «оперативній пам'яті», у вигляді набору імпульсів, які поширюються між нейронами. Інформація, яку вирішено забути, просто стирається, а відповідні нейрони звільняються і переходять у режим очікування. А з інформацією, яку було вирішено зберегти в довготривалу пам'ять як важливу, починається подальша робота.
III стадія	тета-ритм (2-8 к/с)	Відбувається складання плану перебудови зв'язків між нейронами для того, щоб запам'ятати необхідну інформацію або навички.
IV стадія глибокого сну (дельта-сон)	дельта- ритм (0,5-1 к/с)	Нейронна мережа знаходиться в стані глибокої перебудови зв'язків. Тобто, програми, що стали непотрібними або містять помилки, можуть бути стерті або скориговані, а необхідні нові будуть додатково додані.
Стадія швидких рухів очей (ШРО)	тета-альфа ритми	Найбільш яскраві і барвисті сні. Дана фаза потрібна для аналізу накопиченої інформації або вирішення тих завдань, на які нам не вистачає ресурсів під час неспання, в тому числі для моделювання різних ситуацій, включаючи передбачення можливого розвитку подій у майбутньому.

Поширені теорії сновидінь

1. **Пригнічені бажання і приховані потяги людей** (проявлена форма витісненого цензурою розуму сексуального бажання) - **З.Фрейд**
2. **“Пряма маніфестація несвідомого”**, яка має свою специфічну мову символів -- **Г.Юнг**
3. **Побічний ефект електричної активності мозку** (Сни не несуть в собі ніякого смислового навантаження - це всього лише результат випадкових електричних імпульсів, які виникають у відділах мозку, що відповідають за емоції, сприйняття і спогади.) - **А. Хобсон**
4. **Відправка короткострокових спогадів на тривале зберігання.** За «теорією постійної активації» мозок постійно пропускає через себе безліч спогадів, незалежно від того спить людина чи ні. У момент, коли короткострокові спогади переміщуються на тривале зберігання у відділі довгострокової пам'яті, і виникають сни. - **Чжан Цзе**
5. **Активация системи видалення відходів** («теорія зворотного навчання» говорить, що сновидіння допомагають людям позбутися від деякої кількості непотрібних асоціацій і зв'язків, механізм «вивезення сміття», який очищає голову від небажаних і непотрібних думок.)
6. **Систематизація відомостей, отриманих за день згідно з нею** (сни - це процес упорядкування і запам'ятовування інформації. Людина краще запам'ятовує відомості, отримані нею безпосередньо перед сном. Сни допомагають людині осмислити і систематизувати інформацію, що надійшла протягом дня.)

7. **Видозмінений захисний інстинкт, який дістався людині від тварин** (деякі вчені провели дослідження, які вказують на явну схожість між поведінкою тварин, які прикидаються «мертвими», щоб уникнути загибелі, і станом людини, коли їй сняться сни)

8. **Імітація загрози** (Він припустив, що біологічна функція снів полягає в моделюванні різних небезпечних ситуацій для відпрацювання і «репетиції» реакцій організму на небезпеку. -фінський філософ і **невролог Антті Ревонуо**.)

9. **Рішення проблеми** (Проф. **Дейдра Барретт** вважає, що сни служать людині свого роду театром, на сцені якого можна знайти відповіді на багато питань і вирішення деяких проблем. Уві сні мозок працює ефективніше, тому що здатний швидше утворювати нові асоціативні зв'язки.

10. **Теорія природного відбору думок** (психолог **Марк Блечнер** описує сновидіння як потік випадкових образів, деякі з яких мозок вибирає і зберігає, щоб використовувати в подальшому. Сни складаються з безлічі варіантів почуттів, емоцій, думок і деяких інших вищих психічних функцій, частина з яких проходить свого роду природний відбір і потрапляє на зберігання в пам'ять».

11. **Згладжування негативних переживань за допомогою символічних асоціацій**. (Прихильники цієї теорії переконані, що сон - це не потік випадкових образів або імітація різних емоційних реакцій, а швидше терапевтичний сеанс. Один з творців так званої Сучасної Теорії сновидінь, психіатр і дослідник природи сну Ернест Хартман вважає, що сни - це еволюційний механізм, за допомогою якого мозок згладжує негативні наслідки психологічних травм, пред'являючи їх людині уві сні у вигляді якихось символів і асоціативних образів.

Типи сновидінь



1. Компенсаційні сни
2. Творчі сни
3. Фактичні сни
4. Повторювані сни
5. Сни з продовженням
6. Фізіологічні сни
7. Попереджувальні сни
8. Віщі сни (Інтуїтивні сни)
9. Усвідомлені сни
10. Сновидіння наяву

Позатілесні відчуття (стани) під час сну

- **1960-1970 рр. -- ряд експериментів з вивчення безтілесних станів під час сну (Чарльз Тарт, Каліфорнійський університет, США)**
- **спроби відтворити експеримент Чарльза Тарта (Стенлі Кріппнер, Сейбрутський університет, США)**



Дослідження телепатичних снів



Найбільш систематичне дослідження телепатичних снів тривало близько 10 років (Майманідські експерименти), задіяно більше 100 респондентів (Stanley Krippner, Robert Van de Castle та інші)

Дослідження усвідомлених сновидінь



Стівен Лаберж (США, Стенфордський університет, Центр вивчення сну, 1970)

Він зміг довести, що снами можна керувати. Піддослідні мали подати знак зі сну - подивитися у різні сторони за заздалегідь встановленою послідовністю - і їм це вдалося (Вліво. Вправо. Ще два рази вліво. За словами добровольців, в стані ОС вони вирішили зіграти в теніс. Сенсаційне дослідження відкрило шлях прикладного використання сну для навчання або терапії.)

У 1980 році Лаберж отримав докторський ступінь з психофізіології.

1987 заснував свій Інститут усвідомлених сновидінь.

Наукові експерименти “заради пізнання і контакту культур”



Щоб працювати з феноменами свідомості, майстри медитацій (люди-лабораторії) поповнювали тибетську мову безліччю термінів (близько півсотні психічних елементів, у яких немає прямого аналогу у західноєвропейських мовах, напр., вдосконалення знань, пильне ставлення до всіх живих істот, розрізняюча свідомість тощо)

Річард Девідсон (директор Вейсманівської лабораторії нейрофізіології і функціонування мозку) вивіз з Тибету в США групу буддистів, які досягли виняткових результатів в медитації і погодилися на експерименти (2002 р.)

«Медитація на співчуття»



Це регулярна концентрація-намір, щоб будь-які живі істоти в цьому світі прагнули до гармонії і любові.

Медитація на співчуття має яскраво виражений рекреаційний ефект (вона усуває тривожність, соціофобію, зменшує ступінь агресії у взаємодії з іншими людьми.)

Один з учасників дослідження був буддист **Йонге Мінгьюр Рінпоче.**

В учасників з контрольної групи область мозку, яку пов'язують зі щастям, материнською турботою і іншим, ставала активніше на 10-15%, тоді як у Мінгьюра - на 700-800%.

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!

